

3. Разумно расставляйте мебель на кухне

Плита и холодильник или морозильник — плохие соседи! Из-за теплоотдачи плиты холодильный агрегат потребляет больше энергии.

4. Следуйте советам по использованию энергосберегающих ламп:

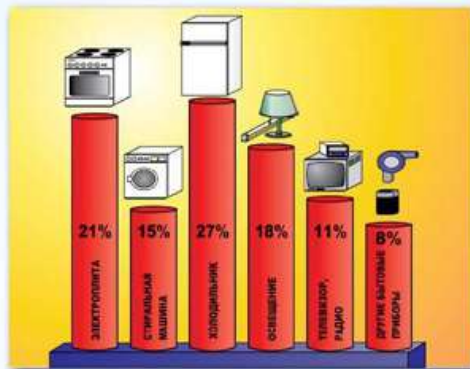
- использование лампы всегда должно соответствовать фактической потребности в освещении;
- используйте лучше одну мощную лампу, чем несколько слабomощных;
- избегайте отраженного освещения;
- оборудуйте рабочие места, всегда ориентируясь на дневной свет и используя его;
- выбирайте место расположения светильника в соответствии с его функцией (лампа для чтения там, где действительно читают, и т.д.).

5. Следуйте советам по экономии энергии при приготовлении пищи:

- следите за тем, чтобы кастрюля и конфорка были одинакового диаметра, чтобы тепло использовалось оптимально;
- предотвращайте излишний расход тепла с помощью ровных и толстых дна кастрюль и плотно прилегающих крышек;
- используйте остаточное тепло конфорки и духовки в электроплитах. Выключайте их, по меньшей мере, за 10 мин. до готовности блюда;
- готовьте в небольшом количестве жидкости и в закрытой кастрюле; это экономит энергию, воду, время, это полезнее и вкуснее;
- при приготовлении блюд, требующих много времени, пользуйтесь скороваркой;
- своевременно переключайте с наибольшей степени нагрева при доведении до кипения на умеренную степень, необходимую лишь для поддержания температуры кипения. Если у вас газовая плита — уменьшайте интенсивность пламени;
- откажитесь от предварительного прогрева духовки — для большинства блюд этого не требуется;
- пользуйтесь режимом принудительной циркуляции воздуха в духовке, т.к. это позволяет одновременно варить и печь на разных уровнях, при этом теплота распределяется лучше. Благодаря этому можно работать и при более низких температурах и даже приготовить полное меню в духовке. При одновременном

приготовлении в духовке овощей, гарниров и мяса энергия расходуется оптимально;

- открывайте дверцу духовки только в тех случаях, когда это действительно необходимо;
- запекайте в духовке только большие куски мяса — весом более 1 кг. При меньших количествах готовить на конфорке экономнее;
- варите кофе по возможности в кофейной машине (с кофейником-термосом) — это экономнее, чем нагревать воду в кастрюле. Другие специальные приборы, как, например, яйцеварка или тостер, также сберегают энергию.



6. Следуйте советам по экономии энергии при охлаждении и замораживании:

- лучше купить морозильный ларь, а не морозильный шкаф, потому что ларь экономнее. Но не берите слишком большое устройство, т.к. полупустой ларь потребляет почти столько же энергии, что и полный;
- предотвращайте образование энергопожирающего инея: открывайте дверцы лишь ненадолго, ставьте или кладите только охлажденные и упакованные продукты и регулярно размораживайте холодильник;
- установите температуру в холодильнике на $+7^{\circ}\text{C}$, а в морозильнике — на -18°C — этого вполне достаточно.



Памятка для бережливых



*Советы по рациональному
использованию энергии,
которые сэкономят
Ваш семейный бюджет*